



Was genau ist Pilates?

Diese Trainingsmethode wurde von Joseph Pilates (geboren 1880 in Mönchengladbach) entwickelt, der seit seiner Kindheit mit Krankheiten (wie Asthma und Rachitis) zu kämpfen hatte. Mit intensivem Training konnte er seine körperliche Verfassung deutlich verbessern und war später in verschiedensten Sportarten aktiv. Ihn faszinierte insbesondere, dass durch die Kontrolle des Körpers auch der Geist beeinflussbar ist. Die wichtige Rolle der Atmung erkannte er hierbei ebenfalls.

Im ersten Weltkrieg geriet Joseph Pilates in britische Gefangenschaft. Mit seinen Trainingsmethoden half er anderen Kriegsverletzten bei der Rehabilitation durch eine Art Bewegungsmaschine, die er an die Krankenbetten montierte. So gelang ein Muskelaufbau bereits während die Verletzten noch ans Bett gefesselt waren. Aus diesen Prototypen sind die heutigen Pilates-Geräte entstanden. Nach dem Krieg eröffnete er mit seiner Frau in New York das erste Pilatesstudio.



Was erwartet mich beim Pilates?

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, der Fokus des Trainings liegt in der Regel auf der Verbesserung der Kraftausdauer, der Grundlagenausdauer, der Koordination und der Beweglichkeit. Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen gekräftigt, auch tiefer liegende Muskeln. Die Übungen werden bewusst und im eigenen Atemrhythmus konzentriert ausgeführt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird insbesondere der Rumpf stabilisiert.

Wofür ist Pilates gut?

Pilates sorgt für ein vertieftes Körperbewusstsein und ein neues Körpergefühl durch die Verbindung von „Body and Mind“. Deine Haltung wird aufrechter, die Bewegungen weicher und natürlicher. Dein Körper wird straff und geschmeidig, insbesondere der Bauch wird fest und flach.

Außerdem wird auch der Rücken gestärkt, die Muskeln werden flexibler und die Gelenke beweglicher. Pilates-Übungen fördern Deine physische und psychische Ausdauer, sodass tägliche Anforderungen und Aktivitäten den Körper nicht mehr so ermüden.

Insgesamt verbessert sich die Körperbalance, denn Blockaden und Verspannungen werden gelöst und harmonische Bewegungsmuster erlernt. Letztlich wirkt sich das natürlich auch auf Dein Selbstbewusstsein aus – Du und die Menschen in Deiner Umgebung werden es merken!



Grundprinzipien im Pilates

1. Konzentration:

Die Qualität der Bewegungsausführung steht vor der Quantität der Wiederholungsanzahl. Sinn des Prinzips ist es, die Konzentration auf den Körper zu lenken, ihn wahrzunehmen und dementsprechend zu reagieren.

2. Zentrierung (Powerhouse):

Die Körpermitte zwischen Brustkorb und Becken wird in Grundspannung aufgebaut, vergleichbar mit einem Korsett. Vom Powerhouse (Beckenbodenmuskel, Bauchmuskeln, Zwerchfell, Rückenmuskeln) fließt dann die Energie in unsere Extremitäten.

3. Atmung:

Eine tiefe Bauchatmung ist gesund erhaltend, besonders auch in der Entspannung. Der Körper bekommt wichtigen Sauerstoff und „Abfallprodukte“ werden ausgeatmet. Die Zwischenrippenmuskeln werden so gestärkt und gedehnt. Jede Bewegung wird von der Atmung bestimmt.

4. Kontrolle und Präzision:

Die Aufmerksamkeit wird auf den Körper gelenkt, Muskelspannung und Entspannung wahrgenommen. Qualität geht vor Quantität, das schützt uns vor Verletzungen.

5. Bewegungsfluss:

Wenn wir „im Fluss“ sind, kann auch Energie fließen. Ziel ist es, den Körper in der Bewegungsausführung im Fluss wahrzunehmen, gleichzeitig die Atmung und die stabile Körpermitte zu halten. Dadurch entsteht eine gewisse Ästhetik der Bewegung – die sich natürlich in den Alltag überträgt.

6. Lockerheit:

Es ist wichtig, einen ökonomischen Muskeleinsatz zu entwickeln. So entsteht Weichheit in der Bewegung, lockere Gelenke sind hier die Voraussetzung.

7. Imagination:

Durch die gedankliche Visualisierung der Bewegung wird der Bewegungsapparat über die Nervenbahnen vorbereitet. Die Muskeln und Gelenke orientieren sich an diesem unterbewussten Bild und können die Bewegung besser ausführen.

8. Integration:

Ziel ist es, alle Muskeln ökonomisch und in Gleichklang einzusetzen. Es werden somit nicht nur einzelne Muskeln trainiert, da nur gleichmäßig entwickelte Muskeln uns eine gute Haltung bringen, natürliche Anmut und Geschmeidigkeit entsteht.

Viel Spaß beim Ausprobieren!